

●高濃度水素酸素吸入事業（事前申込必須）

体の中で作られる「悪玉活性酸素」は、体の不調や老化現象の原因となることがあります。その活性酸素を取り除くことに効果があると期待されている高濃度水素酸素ガスを吸入することができます。

⚠ カニューレ（吸入器）代として500円ご用意ください。

高濃度水素酸素の吸入は1回50分です。平日（月曜～金曜）の次の時間で実施しています。

①	②	③	④
午前10時10分～11時	午前11時10分～正午	午後1時～1時50分	午後2時～2時50分

●現在の利用登録者数：41人

📍役場1階（医療救護室） ⑤⑥子育て健康課 健康づくり係 ☎（84）5544

介護予防のための支援

●介護支援ボランティアポイント事業

高齢者自身のボランティア活動による社会参加で地域貢献することを奨励および支援します。
1回のボランティア活動を1ポイント200円として、**5,000円／年度を上限に換金**します。

📍福祉課 高齢介護係 ☎（83）1226

●介護予防事業

65歳以上の高齢者の介護予防のための**各教室を開催（無料）**しています。

※毎月、広報まつだにて掲載

📍福祉課 高齢介護係 ☎（83）1226

【対象者（全てに該当）】

- 65歳以上の方
- 町介護支援ボランティアに登録した方



●フレイル測定会（無料）

「フレイル」とは、要介護になる手前（虚弱）の状態のことを言います。定期的な計測で自分の状態を把握して、フレイルを予防することで健康寿命を延ばしましょう。

町では町内各地区でフレイル測定会を開催しています。フレイルサポーターが測定のお手伝いをしますので、お気軽にご参加ください。

<9月以降の開催予定>

日にち	時 間	場 所	申 込	対象(地区)
①9月17日(木)	午後1時30分～3時 受付：午後1時15分～	寄小学校 1階 多目的ホール	9月11日(金)まで	寄地区全域
②10月16日(金)		ほっと🔥テラス松田 (町健康福祉センター)	10月9日(金)まで	シニアクラブ他
③10月21日(水)		萱沼地域集会施設	10月5日(月)まで	萱沼地区
④11月20日(金)	午後2時～3時30分 受付：午後1時45分～	町生涯学習センター 1階 展示ホール	11月5日(木)まで	河内・中央地区

<主な内容>

- 計測（滑舌、手足の筋肉量、握力など）
- フレイル予防に役立つミニ講座

📍⑤⑥福祉課 高齢介護係 ☎（83）1226

12月以降の測定会の開催予定は
町公式HPに随時掲載します

